

暑い夏を乗り切るためのカラダづくりをしましょう

～今日からできる疲労回復と腸活～

休日にゆっくり休養をとっても、休み明けから「体のだるさ」を感じることはありませんか？
通常の疲労は休日や睡眠をとれば回復するものです。しかし、過労状態では、休日や睡眠をとっても、なかなか回復しません。

日本の疲労状況調査 2025 によると、「疲れている人」は約 8 割と過去最高を更新し、現役世代では 40 代までの疲労状況が高く、特に若い女性の疲労が深刻な状態との実態があります。

今回のセミナーでは、疲れにくいカラダづくりを目指すため、疲労蓄積のメカニズムや抵抗力をつけるための生活習慣、また、腸内環境を整え、免疫力向上等のための「腸活」について具体的に解説いたします。「腸活」は、腸内細菌のバランスを整えることで、体調の安定、疲れにくいカラダ作りにも効果があると言われています。

本セミナーは、オンデマンド動画配信形式となっておりますので、組合員の皆さまが時間や場所を限定せず気軽に視聴できます。暑いこれからの時期を元気で乗り切りましょう！



対 象 者	当支部の組合員及びその被扶養者であればどなたでも
視聴期間	令和8年7月27日（月）～令和8年9月13日（日） （上記期間中であれば、何度でもご利用いただけます）
費 用	無料（セミナー参加における通信費等はお負担ください）
講 師	日本赤十字社熊本健康管理センター 保健師・運動指導士・管理栄養士
視聴方法	下記をご参照ください

動画内容

各編 2 構成で、いずれも動画は 15 分程度です

自分の目指す「カラダ」づくりにつなげるには part 1 疲労回復を促し、疲れにくい カラダづくりのためには

【保健師】～メカニズム編～

- ・疲労とは？疲労蓄積のメカニズム
- ・疲労回復のポイント

【運動指導士】～運動編～

- ・疲労蓄積（身体面）のメカニズム
- ・効果的な積極的休養について（初級編）
- ・夏場に実践できる運動等について（実践） 等

今日からできるゆるっと腸活習慣

【管理栄養士】

～基礎編～

- ・腸活とは（日頃の食生活の振り返りチェック）
- ・腸活のメリット ・腸と便のいい関係
- ・今日からできる3つの腸活習慣

～ステップアップ編～

- ・体調と腸内環境の関係
- ・免疫力を高めるための栄養素
- ・腸内環境を整える食事のポイント
（バランスチェック） 等

動画視聴方法

職場やご自宅等のパソコンやスマートフォンから見るができます

- ① 下の URL または、右の 2 次元コードを読み取る

<https://www.kenkan.gr.jp/workshop/kouritu-kumamoto/>

- ② ID とパスワードを入力し、ログイン後、各動画を視聴ください

※ID とパスワードは組合員・事務担当者専用ページをご確認ください。

